

Het ja-gevoel & de Vragen naar Vrijheid

De stop uit de badkuip



'Zodra je je overtuigingen doorzien hebt, kan het leven weer vrijuit door je heen stromen'

Waar ga je van sprankelen en waar gaat je hart vreugdevoller van kloppen? Hoeveel ruimte hebben deze sprankeling en vreugde in je leven? Durf je je hart te volgen of ben je bang dat dit negatieve gevolgen kan hebben in je leven? Wil je wel 'ja' zeggen, maar... Wat is die 'ja, maar' waar je nog in geloofd? In dit artikel beschrijft Linda Rood hoe het precies deze 'ja, maar' is die de poort vormt tot de onbegrensde liefde van je innerlijke natuur.

Na een half leven vooral veel van anderen te hebben geleerd, ontdekte ik rond 2010 de kracht en wijsheid van mijn hart. Ik merkte dat alles klopte wanneer ik koerste op mijn hart als kompas. Ik begeleidde dagelijks mensen die vastliepen in hun leven en ik zag dat voor hen hetzelfde gold. Wanneer ze hun hart volgden, waarheen die ook wees, openbaarden zich prachtige mogelijkheden en kansen. Hun natuurlijk potentieel ontplooiëde zich. En wanneer ze tegen hun hart ingingen, nam hun lijden toe. Ik noem deze creatieve, liefdevolle, intelligente kracht van het hart het ja-gevoel. Het ja-gevoel is haarfijn afgestemd op de natuurlijke levensstroom en zijn bron en door deze stroom te volgen, ontvoert het leven zich optimaal. Tegelijkertijd brengt het volgen van een zuiver ja-gevoel innerlijke verdeeldheid aan het licht, zodat die geheeld kan worden. Het leidt je naar het diepste JA van het leven, dat zowel het ja als het nee in de praktische en dagelijkse realiteit omvat.

om dit tot je door te laten dringen. Allerlei (onbewuste) angsten en overtuigingen kunnen naar boven komen. Bovendien kan je ja-gevoel dwars ingaan tegen conventionele ideeën over wat maatschappelijk juist wordt gevonden. We hebben als maatschappij nogal wat ideeën over hoe we zouden moeten leven. Het vraagt daarom moed om de levensstroom te volgen, omdat het betekent dat je de gebaande paden verlaat om het leven uit eerste hand te ontdekken en te beleven. Wanneer je het ja-gevoel volgt, merk je op een gegeven moment dat de aandacht die je gewend was naar buiten te richten op objecten, zichzelf terug volgt naar zijn bron: Aanwezigheid. Dit wordt ook wel 'spiritueel ontwaken' genoemd. Alle blokkades en verdeeldheid, alle 'ja, maren' komen aan het licht om geheeld en bevrijd te worden.

ZO BINNEN, ZO BUITEN

Deze innerlijke blokkades openbaren zich in de vorm van problemen die op je pad komen. En of een probleem zich nu 'in je lichaam en geest' of 'in de buitenwereld' bevindt, het verschijnt in jouw bewustzijn. Het laat je zien waar je nog onvrij en innerlijk verdeeld bent. Na een aantal jaren het ja-gevoel gevolgd te hebben, merkte ik dat ik desondanks gehecht bleef aan een aantal beperkende patronen en gewoonten. Geen enkele therapie leek ertegen opgewassen. Uiteindelijk realiseerde ik me dat de oplossing niet te vinden was in het domein van 'dingen doen'. In dat domein kun je uiteindelijk aan jezelf sleutelen en toch ten diepste het gevoel behouden niet goed genoeg of onvrij te zijn. Na een aantal ervaringen van volledigheid besefte ik dat ieder thema of probleem slechts een gedachte spiegelde waar ik nog geloof aan hechtte. Ik was vrij en in vrede, tenzij ik geloofde dat dit niet zo was. Vanaf dat moment begon

MOED VERSUS MOET

Hoewel het volgen van je ja- (en nee!) gevoel naar heling en naar ontplooiing van je potentieel leidt, is het niet altijd gemakkelijk om erop te koersen. Dat zul je vast herkennen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je diep vanbinnen weet dat je baan niet meer gezond voor je is of dat je relatie niet meer helemaal klopt. Het betekent nogal wat

ik thema's waar ik tegenaan liep meditatief te onderzoeken. Wat geloofde ik nog over mijzelf en het leven, dat ik gespiegeld zag?

**Je bent vrij en in vrede,
tenzij je gelooft dat dit niet zo is**

DE VRAGEN NAAR VRIJHEID

Begin 2013 ontdekte en ontwikkelde ik het meditatief zelfonderzoek met de Vragen naar Vrijheid. Hoewel ik dat aanvankelijk deed om mezelf te bevrijden van beperkende patronen en overtuigingen, begon ik er al vrij snel ook andere mensen mee te begeleiden. Wat het meditatief onderzoek doet, is beperkende overtuigingen aan het licht brengen die je bewustzijn nog in verdeeldheid gevangenhouden. Mede hierdoor zie je de heelheid van je essentie over het hoofd. Wanneer een kind iets pijnlijks meemaakt, koppelt het daar onbewust een gedachte over de omstandigheden of zichzelf aan, evenals een manier om met de pijn om te gaan. Een gedachte als: 'Ik ben niet goed genoeg.' Of: 'De wereld is gevaarlijk en onveilig.' Verdrietig genoeg zal deze gedachte, zolang je er geloof aan hecht, zich blijven weerspiegelen in je leven. Net zolang tot je de overtuiging en pijn in je hart ontmoet, zodat ze daar geheeld en bevrijd kunnen worden. Zodra je je overtuigingen doorzien hebt, kan het leven weer vrijuit door je heen stromen.

EEN VOORBEELD

Ik zal een voorbeeld over mijzelf beschrijven om te laten zien wat er kan gebeuren wanneer je oude overtuigingen en patronen ontmoet in je hart, ze doorziet als illusies en je opent voor het onbekende. Daarvoor is het van belang te weten dat ik als gevolg van het koersen op mijn ja-gevoel eind 2014, na achttien jaar, ervoor 'kooos' om te stoppen met mijn werk als maatschappelijk werker. Ik maakte de overstap naar werken als zelfstandige, wat de nodige (financiële) onzekerheid met zich meebracht, terwijl ik altijd nogal van zekerheid heb gehouden. Toen ik op een dag in mijn hoofd het maandbedrag dat ik verdiende verdubbelde, voelde ik hoe de spieren in mijn buik zich zachtjes aanspannen. Ik besepte dat ik een soort innerlijk plafond had met betrekking tot de overvloed die me ten deel 'mocht'

vallen. Dus onderzocht ik de Vragen naar Vrijheid meditatief op het thema overvloed. Het is een thema waar veel mensen mee worstelen, dus wellicht herken je de overtuigingen die naar voren kwamen. Ik beschrijf de overtuigingen die voorbijkwamen in volgorde van aan de oppervlakte van mijn bewustzijn tot dieper het onbewuste in.

- Kinderen die vragen worden overgeslagen
- Het is ook nooit genoeg
- Er is niet genoeg voor iedereen (op de aarde)
- Veel (geld) willen is niet goed
- Egoïst
- Je kunt wel van alles willen, je kunt niet alles krijgen (zo werkt het niet)
- Je moet hard werken en je best doen om voldoende geld te verdienen
- Ik mag al blij zijn met de middelmaat of net daaronder
- Anderen kunnen/mogen wel veel verdienen, maar jij/ik niet
- Ik verdien het niet (liefde/overvloed op voorwaarden).

Toen ik de overtuigingen in mijn hart doorzag en ze oplossen, voelde ik de onvoorwaardelijkheid en liefde van het universum, het Leven, God. Uitspraken die de balans herstelden, waren:

- Het universum is overvloedig
- Er is voldoende
- Ik mag overvloed ontvangen
- Ik mag overvloed(ig) vragen en willen
- Overvloed komt naar me toe
- Ik mag genieten van de rijkdom van het Leven.

DE VERWERKINGSFASE

Na het onderzoeken van de Vragen naar Vrijheid merkte ik dat mijn lichaam en geest zich leken te reorganiseren. Tijdelijk leek het bovendien of alles tegenzat en er waren flinke tegenslagen die allesbehalve overvloedig leken. Hierdoor kwam de oude overtuiging met een laatste stuip trekking volop aan het licht. Desondanks voelde ik in de stilte van mijn hart dat alles precies klopte. Ik kreeg uitdagingen en testen van het universum. Ga je opnieuw leven blazen in de oude overtuigingen en patronen? Of laat je deze los om ruimte te bieden aan heling en het onbekende? Ik heb Mooji, een van oorsprong Jamaicaanse spiritueel leraar, een keer het proces van spiritueel ontwaken horen vergelijken met het leeglopen van een badkuip. Deze vergelijking

gaat ook op voor de heling die plaatsvindt na meditatief onderzoek met de Vragen naar Vrijheid. Het is als een stop die je uit een badkuip vol water hebt getrokken. Het water staat symbool voor alle verhalen die we tijdens ons leven zijn gaan geloven over ons leven. In het begin is de trekkracht van het wegstromend water aan de oppervlakte nog nauwelijks voelbaar. Maar ze is er wel, onontkoombaar. Hoe dichter je bij de afvoer komt, hoe sneller de stroom gaat en hoe sterker de trekkracht is. Wat ik hier fijn aan vind, is de realisatie dat de stroom je liefdevol meeneemt, ook als je vanuit je persoonlijkheid nog tegenstribbelt. Je hebt gezien dat je niet een verhaal of overtuiging bent en je hebt op een diepe laag 'ja' gezegd tegen het leven. Je hoeft en kunt dus als persoon ook niets doen om de verwerking plaats te laten vinden. Die gebeurt, voltrekt zichzelf, en als je al iets kunt doen, is het te laten gebeuren en je er niet te veel in te mengen.

WONDERLIJK

Op een dag werd ik wakker en voelde ik hoe de oude overtuigingen over overvloed als sneeuw voor de zon waren opgelost. Ik geloofde ze niet meer en voelde hoe zachte vrede mijn lichaam vulde. Wat er daarna gebeurde, vond ik heel bijzonder. Overvloed ging voluit stromen. Eerst kreeg ik te horen dat er artikelen van me verschenen in drie landelijke tijdschriften. Vervolgens stroomden er bestellingen van het boek *Ja* binnen. Een meditatieve avond die ik organiseerde, liep binnen een kwartier vol en mensen meldden zich aan om de Vragen naar Vrijheid te onderzoeken. Terwijl mijn lichaam en geest een nieuw evenwicht vonden, loste een oude rugklacht (blokkade) op waar ik zes jaar last van had gehad. Geen behandeling had ooit geholpen en een echte oorzaak was nooit gevonden. In de maanden erna werd ik bijna dagelijks verrast met prachtige berichten die mensen op Facebook of in hun nieuwsbrieven deelden over het boek *Ja* of de Vragen naar Vrijheid die ze meditatief bij me hadden onderzocht. Er werd me gevraagd of ik een opleiding/training wilde verzorgen voor therapeuten en coaches, zodat zijzelf ook de Vragen naar Vrijheid konden gaan toepassen. Wauw! En het was zo grappig, later bleek dat in de periode dat alles tegen leek te zitten, mijn werkmail niet had gewerkt. Het leven had me geholpen door letterlijk ruimte en stilte te creëren voor het verwerkingsproces dat zich in die tijd in me voltrok. In feite was ook dat

overvloed, alleen had ik dat destijds niet kunnen zien, omdat ik met ogen keek die tekort verwachtten.

INNERLIJKE VRIJHEID REALISEREN

Hoewel ik met het voorbeeld lijkt te suggereren dat het meditatief onderzoek met de Vragen naar Vrijheid bedoeld is om je levenssituatie te verbeteren, wil ik benadrukken dat dat slechts een neveneffect is. Het meditatief onderzoek is bedoeld om innerlijke vrede en vrijheid te realiseren. Een vrede en vrijheid die er al zijn, maar die veel mensen over het hoofd zien omdat ze met hun aandacht opgaan in verhalen over het leven en in dingen doen. Zodra je zou gaan hechten aan een uitkomst, zoals overvloed, ontstaan er alleen maar nieuwe problemen. En wanneer dat gebeurt, is het een nieuwe uitnodiging om het meditatief op waarheid te onderzoeken. Het meditatief onderzoek maakt je ervan bewust waar al het 'doen', het lijden en de verhalen in verschijnen. In je vormeloze, grenzeloze en tijdloze aanwezigheid.

UITDAGINGEN

Er zullen uitdagingen komen, het pad van je hart zal soms moeilijk begaanbaar lijken. Ook in mijn leven hebben zich alweer nieuwe uitdagingen voorgedaan. Het zijn echter allemaal uitnodigingen gemaakt van liefde. Ze geven je naast pijn, verdriet, frustratie en dergelijke ook de mogelijkheid om oude en ondermijnende overtuigingen te doorzien. Ook al lijkt het te gedeel soms waar en lijken de overtuigingen zo echt. Eenmaal doorzien, is er ruimte voor nieuwe en frisse ervaringen om je leven binnen te komen. Je herhaalt dan niet meer volautomatisch steeds weer hetzelfde. Geef niet op, zet iedere dag een stap. Val duizend keer en krabbel weer op in het besef dat iedere val immense wijsheid in zich draagt die zich meestal pas achteraf openbaart. Ontspan in dat je het niet weet en je zult merken dat in het niet-weten de liefde van het hele universum schuilgaat. ●

**In jou huist een compleetheit die niet van deze wereld is.
En daar ook niet is te vinden.
Toch verschijnt de hele wereld zoals je die kent daarin.
In jou**